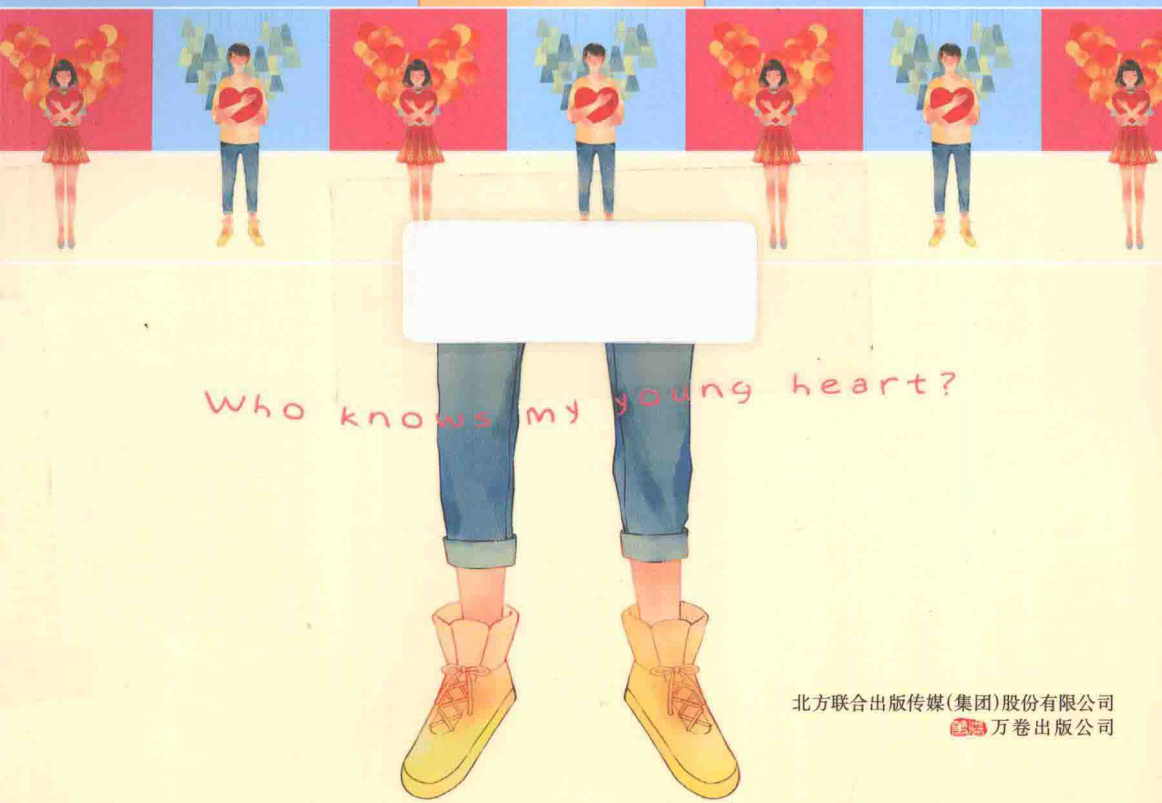


知我少年心

青少年心理健康自助读本

董秋玲 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



知我少年心

青少年心理健康自助读本

董秋玲
编著

Who knows my young heart?

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 董秋玲 2015

图书在版编目(CIP)数据

知我少年心：青少年心理健康自助读本 / 董秋玲编
著. — 沈阳：万卷出版公司，2015.2
ISBN 978-7-5470-2909-1

I. ①知… II. ①董… III. ①心理健康—健康教育—
青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010462号

知我少年心

责任编辑	郝兰
出版者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003
联系电话	024-23284090 010-57454988
经 销	各地新华书店发行
印 刷	北京凯达印务有限公司
版 次	2015年2月第1版
印 次	2015年2月第1次印刷
成品尺寸	160mm×230mm
印 张	19
字 数	200千字
书 号	978-7-5470-2909-1
定 价	38.00元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

序言

近年来，我们时常听到教师们抱怨：“现在的孩子们怎么了，这么难教育。我辛辛苦苦地为他们服务，到头来，却让我倍感伤心和失落！”其实，家长们也有同感。面对众多疑惑，我们迫切需要找到沟通的渠道。

实践证明：教育学、心理学是我们必备的法宝。它们的灵活应用是师生之间、学生之间、学生与家长之间进行沟通的最佳方式。然而，太多的抽象理论很难与实际相结合。我们深深地渴望能有一种专门针对学生的心理问题而编著的实用手册问世。该书作者正是应这种需求满足了大家的愿望。

作者积累了丰富的教学经验，处处结合学生实际。语句明白流畅，若涓涓细流，涌入心田，为学生们的健康成长起到春风化雨的作用；如醍醐灌顶，让师长茅塞顿开，从而走进学生们的心灵，成为学生们的良师益友。

众所周知，保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态，是现代入获得人生幸福、走向事业成功的必备条件。该书针对中学阶段

学生可能出现的心理问题，为之心理诊断，进行心理疏导，帮助学生们进行自我心理调适。内容编排合理，有很强的实用性和操作性，如学生最关心的考试焦虑、青春期异性交往、性困惑、自信心的培养等问题。每位同学都能从中找到自己的影子，“问题”男孩或女孩阅过该书，定会一身轻松地投入到学习生活中去。“理解万岁”的口号可能变为现实，化为动力。

商品社会，经济效益需用市场来检验；教书育人，成果如何，学生最有发言权。望子成龙的家长们光有满腔热情，只是具备了爱的本能，更应具备爱的能力。我认为，供不应求的一定是好产品，受学生喜爱的一定是好教师、好家长。

相信这本书也会得到大家的厚爱！

董春玲

2014 年秋

目
录

第1章 心情绪言



心灵砝码 003 /

你的心理是否健康? 003



推开心窗 006 /

你现在的心情好吗? 006

我到底怎么了? 007

做自己的主 013



成长烦恼 018 /

泪水悄悄地滑落 018



心情驿站 019 /

逆境时的心态 019

感悟 020



心理常识 021 /

为什么人有自寻烦恼的心理倾向? 021



助人自助 023 /

第2章 自信最美

 心灵砝码 027 /
你感到自卑吗? 027

 推开心窗 030 /
认识自己 030
自信技巧 034

 成长烦恼 039 /
我不再受宠 039

 心情驿站 040 /
不完美的“美” 040
感悟 041

 心理常识 043 /
认同自己, 才能自信 043

 助人自助 045 /

第3章 朋友别哭

 心灵砝码 049 /
你维持友情的能力如何? 049

 推开心窗 052 /
我真的不想伤害你 052

 成长烦恼 065 /

被大家开玩笑的滋味 065

感悟 066

 心情驿站 067 /

爱人者，人恒爱之 067

 心理常识 069 /

留下美好的第一印象 069

 助人自助 071 /

第4章 驿动的心

 心灵砝码 075 /

你陷入“单相思”了吗？ 075

 推开心窗 078 /

异性间的友谊难把握 078

青涩的橄榄 086

 成长烦恼 097 /

爱是一种魔力 097

 心情驿站 099 /

什么是爱？ 099

 心理常识 100 /

早摘的果实不甜 100

 助人自助 102 /

第5章 母爱如水



心灵砝码 105 /

你对孩子知多少? 105



推开心窗 107 /

妈妈,我想对您说 107

实验步骤 111



成长烦恼 113 /

发生在我和妈妈之间的事 113



心情驿站 114 /

震撼心灵的母爱 114

感悟 116



心理常识 117 /

家庭的生命周期 117



助人自助 119 /

第6章 情绪舵手



心灵砝码 123 /

测测你的“情商” 123



推开心窗 125 /

最近比较烦、比较烦 125

安慰解脱靠自己 127

-  成长烦恼 135 /
我感觉…… 135
-  心情驿站 136 /
学会管理自己的情绪 136
-  心理常识 138 /
情绪与健康 138
-  助人自助 140 /

第7章 愈挫愈勇

-  心灵砝码 143 /
你如何面对挫折? 143
-  推开心窗 147 /
挫折事件列举 147
挫折来源 148
善待挫折 152
-  成长烦恼 156 /
辉煌已成为过去 156
-  心情驿站 157 /
如何对待学习挫折? 157
-  心理常识 160 /
不同的人在面对挫折前的反应 160
-  助人自助 162 /

第8章 神秘花园

-  心灵砵码 165 /
你存在明显的青春焦虑吗? 165

-  推开心窗 168 /
青春期性生理的发展 168
青春期性心理的发展 169
青春期性困扰 174

-  成长烦恼 180 /
我这样做正常吗? 180

-  心情驿站 181 /
延伸的情结 181
感悟 182

-  心理常识 183 /
解读同性恋 183

-  助人自助 185 /

第9章 逆水行舟

-  心灵砵码 189 /
学习方法简易自测 189

-  推开心窗 191 /
学习的悲欢曲 191
中、高考复习应考期间常见问题解答 192

-  成长烦恼 244 /
当考试成了负担时，我该怎么办？ 244
-  心情驿站 245 /
一不小心考高了！ 245
-  心理常识 248 /
肌肉放松法为何能控制焦虑情绪？ 248
-  助人自助 249 /

第10章 打开心锁

-  初中生心理咨询 253 /
-  高中生心理咨询 265 /

后记 283

参考书目 285

第五章

心情 绪言



打开心窗，
阳光就会照射到内心，
痛苦和压抑就会飞出窗外！

——笔者

你的心理是否健康？

请对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 每当考试或提问时，会紧张得出汗。
2. 看见不熟悉的人会手足无措。
3. 心里紧张时，头脑会不清醒。
4. 常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会发抖。
6. 会因突然的声响而跳起来，全身发抖。
7. 别人做错了事，自己会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的景象浮现在眼前。

10. 经常会胆怯和害怕。
11. 常常会突然间冒汗。
12. 常常稍不如意就会怒气冲冲。
13. 当被别人批评时就会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时，会感到不耐烦。
15. 做任何事情都松松垮垮，没有条理。
16. 脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样。
18. 被别人认为是个好挑剔的人。
19. 总是会被别人误解。
20. 常常犹豫不决，下不了决心。
21. 经常把别人交办的事情搞错。
22. 会因不愉快的事情缠身，一直忧郁寡欢，解脱不开。
23. 有些奇怪的念头老是浮现脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。
24. 尽管四周的人在快乐地嬉闹，自己却觉孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。
26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。
27. 情绪极其不稳定，很善变。
28. 常有生不如死的想法或感觉。
29. 半夜经常因听到声响难以入睡。
30. 是个感情很容易冲动的人。

评分规则

每题回答“是”计1分，回答“否”计0分。各题得分相加，

统计总分。

你的总分

0~5 分：你的心理正常、健康。

6~15 分：说明你的精神有些疲倦了，最好能合理安排学习时间，劳逸结合，让神经放松。

16~30 分：你的心理有些不健康，建议请精神医生或心理治疗专家给予指导或诊治，相信你很快就会从烦恼不安中走出来。